



健康中国行
全民慢病防治素养促进行动
National NCD Prevention And Treatment Literacy Promotion Action



社区运动干预行动
Community Exercise Intervention Action

总结报告

“健康中国行—全民慢病防治素养促进行动”年度总结会
暨社区运动干预专项行动启动会



前言

在国家卫生计生委宣传司和疾控局的指导下，新探健康发展研究中心于2015年发起“健康中国行—全民慢病防治素养促进行动”，旨在提升慢性病患者的疾病认知水平和自我管理能力，引导公众树立健康观念，形成健康行为，促成全民参与慢性病防治的良好社会氛围。截止目前已开展了慢性呼吸系统疾病防治和社区运动干预2个专项行动。

呼吸专项行动于2015年启动，项目开展一年半以来，通过开发、投放工具包，拍摄、制作公益视频和海报，两次联合全国10省（市）健康教育机构举行全国联动义诊活动，在10省（市）社区卫生服务中心、幼儿园、医院等机构开展讲座、义诊等系列落地活动，多次在大型学术会议上进行传播等方式，唤起全社会的关注和重视，提高了全民慢性病防治素养水平，让公众对慢阻肺、哮喘的认识进一步加深，基层医务人员的疾病防治意识和能力增强，为慢性呼吸系统疾病防控带来了积极的促进作用，从整体上推进我国的慢性病防控事业发展。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“推动形成体医结合的疾病管理与健康服务模式，发挥全民科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用。”运动干预能有效降低个体和人群慢性病的发生、发展和病死率，在科学指导下，是最安全、无副作用的治疗措施，其作用不逊色于药物。适量运动的好处包括提高心肺功能、增加肌肉力量、保持合适的体重、预防多种慢性病、预防骨质疏松症、提高睡眠质量、提高心理健康水平等。



在此情势下，在新探健康发展研究中心于2017年9月29日启动“健康中国行—全民慢病防治素养促进行动 社区运动干预专项行动”，希望通过行动向基层慢性病防控工作引入安全、成熟且有效的防治适宜技术，开展个性化健康干预，为提供“防、治、康、促”一体化服务创造条件和基础，实现慢性病防控整体效率提升。

组织机构

1、组织结构

指导单位：国家卫生计生委宣传司、国家卫生计生委疾控局

主办单位：新探健康发展研究中心

支持单位：中华预防医学会、中国疾病预防控制中心、中国健康教育中心、国家卫生计生委卫生发展研究中心、中国医院协会、中国社区卫生协会、中国健康促进与教育协会、中国农村卫生协会、中国控制吸烟协会、中国县级医院联盟、中国基层呼吸疾病防治联盟、河北省廊坊市卫生计生委

承办单位：慢病界

协办单位：北京远程视界集团、心医国际数字医疗

支持媒体：健康报、人民网健康、新华健康、中国县域卫生杂志、慢病界、医学界

出席嘉宾名单

陈君石 中国工程院院士 新探健康发展研究中心理事长
王克安 新探健康发展研究中心主任
孔灵芝 中华预防医学会副会长
李长宁 中国健康教育中心主任
吴静 中国疾病预防控制中心慢病社区处处长
姜玉冰 国家卫生计生委宣传司健康促进处主任科员
黄若刚 北京市疾病预防控制中心副主任
张向东 北京市社区卫生服务管理中心副主任
杨桦 北京市朝阳区卫生计生委副主任
常艺 北京市朝阳区卫生计生委社管中心主任
吴宜群 新探健康发展研究中心副主任
赵慧芬 新探健康发展研究中心
李欣 天津港保税区政策研究室副主任
李素芝 河北省廊坊市卫生计生委全民健康促进科科长
王心伟 河北省廊坊市疾病预防控制中心副主任
刘砚梅 河北省廊坊市疾病预防控制中心慢病科科长
温跃春 山西省太原市卫生计生委调研员
王增武 国家心血管病中心/中国医学科学院阜外医院教授
苏国栋 中国康复研究中心
张楠 北京市朝阳区安贞社区卫生服务中心主任
王艳红 北京市朝阳区六里屯社区卫生服务中心副主任
李星明 首都医科大学教授
崔小波 首都医科大学教授

陈琦 乐民社区公益发展中心主任
 陈功 全民慢病防治素养促进行动项目办公室执行秘书长
 马博 瑞士席勒代表
 乜英辉 北京合众康动科技有限公司总经理
 尹和清 远程视界集团董副总裁
 石艾东 心医国际数字医疗副总裁
 周宏远 上海拓萧智能科技有限公司CEO

嘉宾致辞

主持人：孔灵芝 中华预防医学会副会长



致辞嘉宾：

陈君石 中国工程院院士、新探健康发展研究中心理事长

李长宁 中国健康教育中心主任

吴静 中国疾病预防控制中心慢病社区处处长

| 嘉宾致辞 |



陈君石

中国工程院院士

作为国家卫生计生委唯一主管的非政府组织，新探健康发展研究中心在国家卫生计生委的领导下，在各相关司局和相关部门的指导下，在社会各界的密切配合下，近年来在控烟、健康传播等领域开展了大量工作，取得了良好效果。未来中心将以行动为契机，继续广泛开展慢性病的宣传教育活动，为满足公众健康需求，维护人民群众健康贡献一份力量。



李长宁

中国健康教育中心主任

我国现有慢性病患者超过2.6亿，慢性病所导致的死亡占总死亡的86.6%，疾病负担已占总疾病负担的70%。世界卫生组织经过研究指出，影响人群健康的众多因素中，人类生物学因素的影响占到15%；社会和环境因素占到17%；行为与生活方式因素占到了60%，而卫生服务因素只占到8%。同时，世界卫生组织针对影响现代人健康的主要危害因素——不良行为与生活方式，提出了健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。可见适量运动是至关重要的一项健康生活方式。

《“健康中国2030”规划纲要》也明确提出“推动形成体医结合的疾病管理与健康服务模式，发挥全民科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用。”今天，我们共同启动社区运动干预项目，以社区为基础，为群众运动提供指导，探索个体化运动融入慢性病预防和康复的有效模式，应该说具有比较重要的意义。中国健康教育中心也愿意为该项目的顺利实施，提供力所能及的技术支持。



吴 静

中国疾病预防控制中心慢病社区处处长

在我国，慢性病呈现“井喷式”增长并已成为主要死因，我国成人高血压患病率为25.2%，糖尿病患病率为9.7%，糖尿病前期50.1%，意味着我国有9420万糖尿病患者，5亿糖尿病前期患者。慢性病造成的疾病负担已占总疾病负担的77%，如果得不到有效控制，将制约我国经济和社会可持续发展。

国务院办公厅印发的《中国慢性病防治工作规划（2017—2025年）》提出“坚持统筹协调、坚持共建共享、坚持预防为主、坚持分类指导”的慢性病防治4项基本原则，并提出了“加强健康教育，提升全民健康素质”等8项具体任务。今天启动的社区运动干预项目正是落实《中国慢性病防治工作规划（2017—2025年）》的具体举措，充分体现了“坚持预防为主，坚持分类指导”的基本原则，也涉及了“加强健康教育，提升全民健康素质”；在慢性病的预防和管理方面都将发挥重要作用。并且通过项目的实施，必然会提升基层医疗卫生机构慢性病综合防治的工作能力。

呼吸专项行动总结暨社区运动干预专项行动介绍

主持人：张向东 北京市社区卫生服务管理中心副主任





王克安

新探健康发展研究中心主任

2015年11月，新探健康发展研究中心启动了健康中国行—全民慢病防治素养促进行动·呼吸专项行动，截止目前，项目已开展一年半，通过以下工作切实提高了社会慢性呼吸系统疾病的防治素养。

开发了工具包、明星视频、控烟与慢阻肺防治海报、一图读懂慢阻肺/成人哮喘/儿童哮喘等宣传材料，并通过诸多官方途径发布和投放；

聘请CCTV著名主播张宏民、著名青年演员张晓龙、前CCTV新闻联播主播郎永淳出任健康宣传大使，联合林志颖、戴玉强等20余位各界明星、大咖拍摄、制作并投放了便于宣传的公益海报和视频；

联合全国10省（市）健康教育机构开展了世界慢阻肺日和世界哮喘日活动并面向近万人开展义诊咨询活动；

联合北京、上海、四川3省（市）的疾控相关机构在餐馆、商场、地铁、大厦、社区、医院等公共场所和卫生机构张贴了近50万张控烟与慢阻肺防治海报；

通过10省（市）的社区卫生服务中心、幼儿园、医院等机构开展了讲座、慢阻肺筛查、义诊等系列落地活动，覆盖了约23万人次；

通过中国慢病管理大会等多个大型学术会议传播活动；

……

而即将启动的社区运动干预专项行动，希冀将安全、成熟且有效的防治适宜技术引入基层慢病防控工作，开展个性化健康干预，为提供“防、治、康、促”一体化服务创造条件和基础，实现慢病防控整体效率提升。

运动干预专项行动启动仪式



十余位领导、专家、公益支持方代表共同启动了“社区运动干预专项行动”并合影留念。此项目将推动心脏康复知识和非药物干预适宜技术在基层医疗机构的落实和推广，改变被动的、碎片化、断裂的医疗服务链，落实预防为主（包括二级预防）的医疗方针。发动更多的医疗机构和临床医生站在非传染病（慢病）的防控前线，积极推动预防康复五大处方理念。

项目拟至2017年底前，面向全国相关医疗机构投放部署不少于100套心肺评估和运动干预系统。目前已在北京市朝阳区南磨房社区卫生服务中心部署开展。

运动干预联合实验室成立签署



十余位领导、专家、公益支持方代表共同启动了“社区运动干预专项行动”并合影留念。此项目将推动心脏康复知识和非药物干预适宜技术在基层医疗机构的落实和推广，改变被动的、碎片化、断裂的医疗服务链，落实预防为主（包括二级预防）的医疗方针。发动更多的医疗机构和临床医生站在非传染病（慢病）的防控前线，积极推动预防康复五大处方理念。

项目拟至2017年底前，面向全国相关医疗机构投放部署不少于100套心肺评估和运动干预系统。目前已在北京市朝阳区南磨房社区卫生服务中心部署开展。

运动干预联合实验室成立签署



专项行动分别与北京远程视界集团、心医国际数字医疗系统、上海拓萧智能科技有限公司签订了运动干预战略合作协议，各方将开展合作，共同推动基层医疗机构公共卫生服务能力以及合理利用互联网+技术，发展我国健康管理事业。

主题发言

主持人：王克安

新探健康发展研究中心主任

发言嘉宾：

- 胡大一** 中国控制吸烟协会会长
- 王增武** 国家心血管病中心/阜外医院教授
- 李星明** 首都医科大学教授
- 张楠** 北京市朝阳区安贞社区卫生服务中心主任
- 马博** 运动干预专项行动瑞士席勒代表
- 尹和清** 北京远程视界集团副总裁
- 石艾东** 心医国际数字医疗副总裁
- 周宏远** 上海拓萧智能科技有限公司CEO



中国控制吸烟协会会长胡大一通过视频表达了对项目的期许

新闻“健康中国行——全民慢病防治素养促进行动·社区运动干预专项行动”今天启动，我感到非常高兴和激动。我们现在非常需要实现一个重大的转变，就是从“以疾病为中心”转向“以健康为中心”，而实现这个转变的关键是要把慢病的预防和控制落实在基层。我们知道慢病防控绝不能够仅仅以来单纯的生物技术，需要把我近年来努力推动的五大处方，药物处方、运动处方、心理睡眠处方、营养处方和戒烟限酒处方在基层落地。我觉得基层医生和大医院面临的临床问题应该是不同的，这样才能真正实行分级医疗。我们基层医生是非常重要的要把每个病患通过康复提高生活质量，延长寿命，而且减少疾病复发，而这样一个任务绝对不是单纯的生物技术。我的五大处方就是把运动医学、行为医学和生物技术做深度的融合、有机的结合，这是解决慢病的根本出路。我特别希望基层医生更多的使用这些成本不高、没有创伤的适宜技术。比如说运动的评估和实操，新探启动这个非常有意义的推动医疗卫生改革生物发展，真正做到强基层，让基层发挥防控慢病的主导作用将起到巨大的促进和推动作用。我衷心的祝愿启动仪式和随后的推进能够取得成功。



王增武

运动对心血管系统的影响

据《中国心血管病报告2016》显示，目前心血管病死亡占城乡居民总死亡原因的首位，农村为45.01%，城市为42.61%。我国心血管病危险因素流行趋势明显，导致了心血管病的发病人数增加。今后10年心血管病患者人数仍将快速增长。

行为方式的改变在降低心血管疾病死亡危险的过程中发挥重要的作用，运动不仅能使高血压患者的血压下降，而且能缓解有高血压倾向的危险人群。运动与冠心病危险之间则呈负相关，中等强度运动的效果优于低强度运动和高强度运动。可见对于心血管病患者来说，运动也是一把双刃剑，但是若能够对个体进行危险评估，就能规避风险的发生，使运动成为患者体质改善的一个有利工具。



李星明

首都医科大学教授

现在，慢性病管理环节面临诸多问题：健康危险因素监测机制不完善，健康危险因素评估缺乏定量化和系统化的长期数据支持，疾病管理忽略家庭社区作用，医务人员工作效率较低，社区高血压防控形势依然严峻，生活方式的干预依然是难点等。

当前，“互联网+”、移动医疗、移动健康的技术很容易到达健康模式中，在院内建立保障网络，通过社区卫生服务机构来对接，以移动健康的监护技术手段来作为依托，来开展移动健康监护和全科医生的服务。基于这一点，我们设计了一套干预模式。把“互联网+”的思想融入到慢病管理的操作模式中有这么几个优点：一是可以克服时空的限制，很多监测的指标可以通过远程监测技术很容易的获得；二是项目以提升患者知晓率作为切入点，作为辅助手段开展患者健康教育；三是实时监测；四是监测后台服务人员，以便对症下药。

社区运动干预技术应用情况



张楠

北京市朝阳区安贞社区卫生服务中心主任

运动康复是慢病管理有效的落地载体，以慢阻肺为例，运动疗法可以改善整体氧和水平，被确认为肺病患者标准治疗之一。

我们安贞社区卫生服务中心按照运动康复标准要求建立运动康复实验室；培训核心团队，引进心肺物理治疗师；通过社区多样化活动引流宣传；结合国情，紧跟国家政策导向，因地制宜制定自己流程模式和社区特色模式。

我们的做法使慢病管理工作由既往家医团队扁平化管理，向手段多样，科技现代立体化管理转变；使慢病患者对家医服务由被动随访向主动寻求管理转变；促进了家医工作由过去医生网格划分管理区域向就诊患者与全科医生固定签约关系转变；使家医慢病管理工作由现在家医团队单一推进向街道、社区、居民、病友多元参与转变。

运动干预技术的应用及效果



马博

运动干预专项行动瑞士席勒代表

研究证实，适宜的运动可使心血管功能改善10~30%，冠心病的危险减少50%，高血压的危险减少30%。可见运动干预是慢性病康复的有效措施，但需要根据不同人群和个体的健康状态、生理特征进行针对性的安排，包括运动强度、运动时间、运动频率、运动阶段等。



尹和清

北京远程视界集团副总裁

北京远程视界集团打造了眼科远程医联体、远程妇科、远程脑卒中、远程康复、远程中医、远程耳鼻喉、远程呼吸等医疗联合体。我们开展医联体项目的主要内容主要包括三个方面，一是建立云平台，二是给合作医院项目提供合作设备，三是利用一卡通的形式连接医生和医院进行线上线下的服务。2016年医联体发展概况为：合作医院2000家，社区医疗中心、卫生院、村卫生站3万家，税收6亿。



石艾东

心医国际数字医疗副总裁

心医国际要做的事情是联合医疗实体创造医患价值，心医在医联体当中建立了五平台一中心，包括多级协同服务平台、远程医疗平台、患者服务平台、远程教育平台、远程监管平台和数据中心。从专科发展来说，心医聚焦七大品牌，卒中、心血管、呼吸、肿瘤、眼科、骨科、康复，希望在心肺康复领域能够多做一点贡献。



周宏远

上海拓萧智能科技有限公司CEO

拓萧智能科技有效公司专注于可穿戴设备和远程听诊辅助系统的开发，我们开发了远程听诊器，实现了以下目标：一是提高心肺疾病的筛查率，做到早发现早治疗；二是通过听诊电子病历提高基层诊疗能力；三是建立一套基层医生与听诊相关疾病诊疗的培训标准和考核标准；四是建立机制，提升基层医疗的筛查职能，降低了患者治疗成本。



王克安

新探健康发展研究中心主任

今天的活动主要汇报了呼吸专项行动工作的情况，另外又启动了新的社区运动干预专项行动。非常感谢各位讲者针对相关情况进行了报告，分享了他们的经验和信息。这是在临床和预防相结合的情况下，将健康教育和健康管理落实到基层；也特别高兴企业的代表针对各自的信息、技术应用进行了分享，并且能够为基层的健康提供高效优质的服务。